EVI108U - GENEL BESLENME
Dönem Sonu Deneme Sınavı

1) Günlük diyette hangi formdaki besinlerin daha çok olması, doygunluk hissinin oluşması ve kan şekeri düzenlenmesi açısından tercih edilir?

A) Galaktoz
B) Polisakkarit
C) Glikoz
D) Früktoz
E) Monosakkaritler

Çözüm : Günlük diyette polisakkarit içeren besinlerin daha çok, mono ve disakkarit içerenlerin daha az olması doygunluk hissinin oluşması ve kan şekeri düzenlenmesi açısından tercih edilen bir durumdur.
Doğru cevap B şıkkıdır.

2) Kanın pıhtılaşmasında, sinirsel uyarıların iletiminde, asit baz dengesinde ve demirin etkin biçimde kullanılmasında görev alan mineral aşağıdakilerden hangisidir?

A) Demir
B) Çinko
C) Kalsiyum
D) İyot
E) Magnezyum

Çözüm : Kalsiyumun kemik ve diş yapımındaki görevi dışında, doku sıvılarında bulunarak kas kontraksiyonu (kasılma) ve relaksiyonunda (gevşeme), kanın pıhtılaşmasında, sinirsel uyarıların iletiminde, asit baz dengesinde ve demirin etkin biçimde kullanılmasında görevi vardır.
Doğru cevap C şıkkıdır.

3) Aşağıdakilerden hangisi tropikal meyveler arasında yer alır?

A) Elma
B) Ananas
C) İncir
D) Kiwi
E) Kiraz

Çözüm : Tropikal (egzotik olarak da adlandırılarlar) meyveler: Japon elması, hurma, ananas, papaya vb. içerir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

4) Aşağıda verilen meyvelerden hangisinin C vitamini içeriği yüksektir?

A) Nar
B) Üzüm
C) Elma
D) Erik
E) Çilek

Çözüm : Brüksel lahanası, taze biber, domates, turunçgiller (portakal, grapefruit, mandalina), karpuz-kavun, çilek-böğürtlen gibi sebze ve meyvelerin C vitamini içeriği yüksektir. Doğru yanıt E'dir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

5)

Maliyetleri yüksek ve düşük olan menüler dengeli bir şekilde öğünlere dağıtılması ilkesi hangi etmenin bir koşuludur?

A)

Servisin şekli ve amacı

B)

Bütçe

C)

Piyasa Koşulları

D)

Servis Şekli

E)

Fiziksel Olanaklar ve Araç-Gereçler

Çözüm :

Bütçe: İster aile içinde ister kurumlarda olsun, menü planlamada yiyecek ve içecek için ayrılan bütçe önemli bir yer tutar. Ülkemizde özellikle kamu kuruluşlarında yiyecek-içecek için ayrılan bütçe oldukça sınırlıdır. Bu nedenle menü planlamada, menü planlayıcısı yemek maliyetlerini göz önünde bulundurmalıdır. Maliyetleri yüksek ve düşük olan menüler dengeli bir şekilde öğünlere dağıtılmalıdır. Örneğin bir öğünde maliyeti yüksek olan büyük parça et yemeği bulunuyorsa, diğer öğünde maliyeti daha düşük olan kıymalı sebze, kurubaklagil vb. yemek alternatifi tercih edilmelidir.

Doğru cevap B şıkkıdır.

6) Aşağıdakilerden hangisi menünün görevlerinden biri değildir?

A) Menü, hangi yiyecek-içecek hammaddelerinin satın alınması gerektiğini belirler
B) Menü, sunulan yiyecek ve içeceklerin beslenme içeriğini gösterir
C) Personel ihtiyaçlarını belirler
D) Menü, araç-gereç, alet-ekipman gereklerini belirler
E) Menü, yiyecek-içecek işletmesinin nasıl yönetileceğini belirler

Çözüm : E seçeneği hariç tüm seçenekler menünün görevleridir. E seçeneği Menü, yiyecek-içecek işletmesinin nasıl yönetileceğini belirler menünün yararlarındandır. Doğru yanıt E'dir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

7) Kahvaltı ve öğle yemekleri karışımından oluşan menüye ne ad verilir?

A) Brunch menüsü
B) Alakart menü
C) Tabldot menü
D) Öğle yemeği menüsü
E) Büfe menüsü

Çözüm : Brunch menüsü, kahvaltı ve öğle yemekleri karışımından oluşan bir menüdür. Kahvaltılık alternatiflerini zengin olarak bulundurmasının yanı sıra ana yemek olarak ızgara seçeneklerini ya da tercihe göre döner vb. alternatifleri içerir. Doğru cevap A seçeneğidir.

Doğru cevap A şıkkıdır.

8) Aşağıdakilerden hangisi menü planlamayı etkileyen "Yemek hizmeti sunanlarla ilgili etmenler"den değildir?

A) Servisin şekli ve amacı
B) Bütçe
C) Piyasa Koşulları
D) Fiziksel Olanaklar ve Araç-Gereçler
E) Besin Gereksinimi

Çözüm : YEMEK HİZMETİ SUNANLARLA İLGİLİ ETMENLER:

1. Servisin şekli ve amacı

2. Bütçe

3. Piyasa Koşulları

4. Fiziksel Olanaklar ve Araç-Gereçler

5. Servis Şekli

6. Personel
Doğru cevap E şıkkıdır.

9) I. Besinin kullanılacağı yer

II. Yemek/menü

III. Pazar durumu

Yukarıdakilerden hangisi besin satın almada dikkat edilmesi gereken hususlar arasındadır?

A) Yalnız I
B) Yalnız III
C) I ve II
D) I ve III
E) I, II ve III

Çözüm : Seçeneklerin tamamı besin satın almada dikkat edilmesi gereken hususlardır. Doğru yanıt E seçeneğidir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

10) Besinlerde, kimyasal olarak “esmerleşme” diye adlandırılan reaksiyonun ismi aşağıdakilerden hangisinde doğru olarak verilmiştir?

A) Mallard reaksiyonu
B) Malarde reaksiyonu
C) Millard reaksiyonu
D) Maillard reaksiyonu
E) Mellart reaksiyonu

Çözüm : Maillard reaksiyonu kimyasal olarak “esmerleşme” olarak adlandırılan reaksiyonlar içinde yer almaktadır.
Doğru cevap D şıkkıdır.

11) Aşağıdakilerden hangisi balıkların içerdiği minerallerden biri değildir?

A) Fosfor
B) A vitamini
C) Kalsiyum
D) İyot
E) Flor

Çözüm : A vitamini
Doğru cevap B şıkkıdır.

12) Yiyeceklere beyaz rengi veren madde hangisidir?

A) Flavon
B) Klorofil
C) Karoten
D) Antosiyanin
E) Miyoglobin

Çözüm : Klorofil yeşil, Karoten sarı, antosiyanin kırmızı ve miyoglobin ete kırmızı rengi verir. Cevap a şıkkıdır.
Doğru cevap A şıkkıdır.

13) Aşağıdakilerden hangisi etlere koku veren maddelerden biri değildir?

A) Amin
B) Amonyak
C) Hidrojen sülfid
D) Organik asitler
E) Ketonlar

Çözüm : Etlere koku veren maddeler amin, amonyak, hidrojen sülfid ve organik asitler gibi uçucu bileşiklerdir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

14)

I. **I**. Masa örtüsünün kumaşı
II. Masa örtüsünün rengi
III. III. Masa örtüsü ve masanın birbirine oranları

Yukarıdakilerden hangisi ya da hangileri davetler kullanılacak masa örtüsü seçiminde dikkat edilmesi gereken noktalar arasında yer almaktadır?

A)

Yalnızca I

B)

Yalnızca II

C)

I ve II

D)

Yalnızca III

E)

I-II-III

Çözüm : Evde yemekli davet verildiğinde masa hazırlama sürecinde bazı noktalara da dikkat etmek gerekmektedir. Öncelikle kullanılacak masa örtüsü titizlikle seçilmelidir. Ağır davetler için masa örtünün seçiminde pastel renkli keten, beyaz keten, nakışlı keten ya da dantel örtü genelde tercih edilir. Çok renkli, alacalı örtü seçimleri ağır davetler için uygun değildir. Ayrıca masa örtüsünün oturan kişilerin ayaklarına dolanacak şekilde abartılı bir uzunlukta olmamasına dikkat etmelidir. Bu nedenle masa örtüsü masanın üzerinden 30 cm'den fazla sarkmamalıdır. Doğru cevap E'dir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

15) Aşağıdakilerden hangisi Amerikan usulü yemek servisinin önemli bir özelliğidir?

A) Servis personeli tüm servisi gerçekleştirir, konuk servise müdahale etmez.
B) Servis, diğer servis usulleri gibi sakin ve sessiz bir ortamda geçmez.
C) En önemli özelliği, menüde yer alan ana yemeğin gösterişli bir şekilde sunulmasıdır
D) Temel özelliği servis personeli tabakları sol eliyle alarak müşterinin solundan servis eder.
E) Serviste her türlü çorba, soğuk ve sıcak ordövrler, et ve sebze yemekleri rahatlıkla servis edilebilir.

Çözüm : Amerikan servisi Kanada ve Amerika'da yoğun bir şekilde uygulanmakta olup ikinci dünya savaşından sonra da Avrupa'ya yayılmıştır. Temel özelliği servis personeli tabakları sol eliyle alarak müşterinin solundan servis eder. Bu servis sistemi zamandan tasarruf sağlar.Doğru cevap D'dir.
Doğru cevap D şıkkıdır.

16) Kurumlarda düzenlenecek ziyafet sofralarında kurumun bütçesine de bağlı olmakla birlikte en az kaç yemek bulundurulması uygundur?

A) 3
B) 4
C) 5
D) 6
E) 7

Çözüm : Ziyafet sofraları için düzenlenecek yemek listesi kurumun bütçesine bağlıdır. Ancak ziyafetlerde en az 4 kap yemek bulundurulması uygun olur. Doğru cevap B seçeneğidir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

17) İngiliz Usulü Yemek Servisi'nde, aşağıdaki maddelerden hangisi uygulanmamaktadır?

A) Yemekler mutfaktan sıcak olarak çıkartılmalı ve bekletilmeden servise alınmalıdır.
B) Servis sırasında yemeğin soğumaması için gueridon üzerinde ısıtıcı araçlar bulunmalıdır.
C) Kesim ve porsiyonlama işleri süratli ve göze hoş görülecek şekilde yapılmalıdır.
D) Serviste tabaklar soğuk olarak kullanılır.
E) Et tabağın alt yarısına, patates gibi garnitürler sol üste, sebze gibi garnitürler sağ üst yarısına yerleştirilmelidir.

Çözüm : Serviste tabaklar soğuk olarak kullanılır.
Doğru cevap D şıkkıdır.

18)

I. Yaşlılık
II. Spor yapma
III. Menopoz
IV. Emziklilik
V. Andropoz

Yukarıdakilerin hangileri enerji ve besin ögeleri gereksiniminin değiştiği özel durumlar olarak değerlendirilmektedir?

A) I, II ve IV
B) II ve IV
C) II, III ve V
D) I, II, III ve IV
E) II, III, IV ve V

Çözüm : Yaşamın ilk yıllarından itibaren; yeni doğan ve bebeklik dönemi, çocukluk, adolesan dönem, gebelik-emziklilik, menopoz, yaşlılık, spor yapma gibi bazı enerji ve besin ögeleri gereksiniminin değiştiği durumlar özel durumlar olarak değerlendirilmektedir.
Doğru cevap D şıkkıdır.

19) Aşağıdakilerden hangis düşük asitli konserve yiyecekler arasındadır?

A) Et ürünleri
B) Domates
C) Armut
D) İncir
E) Lahana

Çözüm : Konserve yiyecekleri asitlik derecelerine göre üç gruba ayırmak mümkündür. Düşük asitli konserve yiyecekler (pH >4.6); et, deniz ürünleri, süt, bazı sebzeler (mısır gibi) ve et-sebze karışımlarıdır. Asitli konserve yiyecekler (pH 3.7-4.0 ve <4.6); domates, armut ve incir gibi meyvelerin konserveleridir. Yüksek asitli konserve yiyecekler (pH <4.0-3.7); greyfurt ve benzeri meyveleri, lahana gibi salamura edilmiş birçok sebze konservelerini kapsamaktadır.
Doğru cevap A şıkkıdır.

20) Meyve ve sebzelerde bulunan polifenol oksidaz (PFO) adlı enzim kabuğun alınması ya da dilimlenme sırasında hava ile temasa geçip okside olunca hangi renk oluşmaktadır?

A) Sarı
B) Kırmızı
C) Yeşil
D) Siyah
E) Kahverengi

Çözüm : Meyve ve sebzelerde bulunan polifenol oksidaz (PFO) adlı enzim kabuğun alınması ya da dilimlenme sırasında hava ile temasa geçince okside olur ve yüzeyde renk kahverengiye döner
Doğru cevap E şıkkıdır.